



halve marathon clinic

1 / 1

Lid worden van av PEC 1910

Mogelijk ben je door deelname aan de clinic voor de halve marathon in contact gekomen met de atletiekvereniging. Hopelijk is het je zo goed bevallen dat je door wilt gaan met begeleid hardlopen dat je lid wilt worden van av PEC 1910. Dat kan.

De trainingstijden

Maandag 20.00 uur tot 21.30 uur vertrek Sporthal De Gerenlanden in Zwolle-zuid

Woensdag 19.00 uur tot 20.30 uur vertrek atletiekbaan Urksteeg in de Aa landen

Zaterdag 09.30 uur tot 11.00 uur vertrek atletiekbaan Urksteeg in de de Aa landen

Deze trainingen zijn begeleid door ervaren, deskundige en enthousiaste trainers.

Tevens wordt er op zondag op vrijwillige basis en zonder officiële begeleiding van 9.00 uur tot ong. 11.00 uur gelopen in het bos te Hattem, vanaf de carpoolplaats A50.

De trainingen en trainers

Er wordt in diverse niveaugroepen gelopen, vergelijkbaar aan de indeling van de clinic-groepen. De trainers wisselen van groepen, er is dus anders dan bij de clinic geen vaste trainer op een groep. De inhoud van de trainingen wisselt per week. Aan bod komen: intensieve training, extensieve training, heuveltraining, duurloop, vaartspel

Contributie

De contributie bedraagt per jaar € 107,00 voor de recreatieve lopers. Het inschrijfgeld is eenmalig € 10,00. Voor het contributiebedrag ben je naast lid van av PEC 1910 ook aangesloten bij de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie). Hiervoor ontvang je o.a. het blad 'Atletiek', maar ook korting op deelname aan wedstrijdes.

Voor de contributie kun je bij av PEC 1910 zo vaak trainen als je maar wilt.

Inschrijving

Op de hoofdpagina op de website www.avpec1910.nl vindt je het aanmeldingsformulier. Deze kun je ingevuld en samen met € 10,00 éénmalig inschrijfgeld inleveren bij een van de trainers.

